

## 10 consejos para correr sin riesgos



- 1 Corre con cabeza.**

No pierdas de vista tus motivaciones y plantéate objetivos realistas, que debes ir cumpliendo o aumentando de manera gradual.
- 2 Antes de empezar, chequea tu salud.**

Acude a la consulta de un especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, que se encargará de comprobar tu estado de salud general y te realizará pruebas de esfuerzo.
- 3 Sigue un plan de entrenamiento personalizado.**

Antes que buscarlo en Internet o en revistas especializadas, lo ideal es acudir a un entrenador formado, que programará el plan más adecuado para tu caso y propósitos.
- 4 No sin calentar.**

Y tampoco sin estirar, pues ambas precauciones son esenciales para reducir el riesgo de lesiones: los calentamientos previos permiten a tu cuerpo aumentar la temperatura y prepararse para el ejercicio, y los estiramientos posteriores son clave para aliviar la tensión en músculos y tendones.
- 5 Respeta los días de descanso.**

Además de no correr los días de la semana establecidos en tu plan de entrenamiento debes dormir entre siete y nueve horas diarias.
- 6 Sigue una dieta rica en hidratos de carbono.**

Consume todos los tipos de alimentos, pero con predominio de aquellos que contengan hidratos de carbono, presentes en la pasta, el pan, las harinas y los cereales. Así lograrás mantener los depósitos de glucógeno de tu organismo lo más llenos posibles.
- 7 Hidrata tu cuerpo.**

Sobre todo, antes, durante y después del ejercicio, cuando perdemos una gran cantidad de agua y electrolitos a través del sudor.
- 8 Los suplementos nutricionales, tus aliados.**

Para evitar la deshidratación, preparar al cuerpo para la carrera y ayudar al músculo a recuperarse después, los suplementos nutricionales pueden resultar de gran ayuda. Escoge siempre productos de máxima calidad y seguridad, con el asesoramiento de tu farmacéutico o médico especialista.
- 9 Mima tus pies.**

Lávalos y sécalos bien todos los días, hidrátalos al menos dos veces a la semana y córtate correctamente las uñas. Y ve al podólogo para tratar problemas como callos y durezas.
- 10 Elige las zapatillas más adecuadas para ti.**

Es importante que su amortiguación sea la adecuada para tu peso y que su ergonomía esté adaptada a tu manera de pisar.